

日	月	火	水	木	金	土									
<p>「食わず嫌いをなくそう！」</p> <p>人間が初めて口にする物に対して、警戒する事を「新奇性恐怖」といい、苦みのある野菜の食わず嫌いも、これが原因の事もあります。信頼する人がそばでおいしそうに食べる事で、子どもも安心して食べることができるようになります。「食べてみようかな?」と思える環境を作ること、その時に手を伸ばせるような苦手な料理も食卓に並んでいることが、好き嫌いをなくすコツです。「食べれない」ではなく「食べてみようかな」の気持ちを育てる環境が大切です。</p> <p>「骨を強くして貧血防止にも今がおいしい!秋のさけ」</p> <p>世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミン・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃がさない料理法がおすすめです。</p>		<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <th>三才未満児</th> <th>三才以上児</th> </tr> <tr> <td>エネルギー 482kcal</td> <td>エネルギー 573kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 16.4g</td> <td>たんぱく質 20.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質 15.3g</td> <td>脂質 18.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 190mg</td> <td>カルシウム 203mg</td> </tr> </table>		三才未満児	三才以上児	エネルギー 482kcal	エネルギー 573kcal	たんぱく質 16.4g	たんぱく質 20.9g	脂質 15.3g	脂質 18.2g	カルシウム 190mg	カルシウム 203mg	1	2
三才未満児	三才以上児														
エネルギー 482kcal	エネルギー 573kcal														
たんぱく質 16.4g	たんぱく質 20.9g														
脂質 15.3g	脂質 18.2g														
カルシウム 190mg	カルシウム 203mg														
<p>3</p> <p>【生活のリズムを取り戻そう】 今年の夏は特に、暑い日が続いたのと、残暑の中での生活に少し疲れた様子が見られます。まずは、生活習慣の見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」がとても大切です。子どもの規則正しい生活は、大人の適切な配慮によって送れるものです。子どもが自然に生活のリズムを調節できるように、大人の関わりをお願いします。</p>		4	5	6	7	8 白露(はくろ)	9								
<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、カジキの煮つけ 切干大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>クレープ、牛乳</p>		<p>体操教室</p> <p>ビスケット、麦茶</p> <p>パン、ハンバーグ ブロッコリー コーンスープ</p> <p>ジャガイモのチーズ焼き、牛乳</p>	<p>交通安全指導</p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>冷やしうどん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー、果物</p> <p>焼豚チャーハン、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯 青梗菜と豚肉の味噌炒め もずくと胡瓜の酢の物 みそ汁</p> <p>バナナドーナツ、牛乳</p>	<p>誕生会</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、とんかつ キャベツの磯和え みそ汁、果物</p> <p>アイス 0,1歳児 ⇒ ケーキ、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>									
<p>10</p> <p>【噛む力をアップするメニューを】 噛む力をアップさせるには、よく噛まないで飲み込めない食材を選びましょう。野菜や海藻等の繊維の多い物、こんにゃくやきのこと等の弾力のある物、豆類やドライフルーツ等の硬さのある物を取り入れます。また主菜が麻婆豆腐のような柔らかいメニューの時には、ごぼうサラダ等の噛み応えのある一品を添える等献立も工夫しましょう。おやつにはするめやおやつ昆布、せんべい等がおすすめです。</p>		11	12	13	14	15	16								
<p>防災訓練</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、肉豆腐 さつまいもの甘煮 みそ汁、果物</p> <p>アイス 0,1歳児 ⇒ ヨーグルト</p>		<p>体操教室</p> <p>ビスケット、麦茶</p> <p>魚かき揚げ天丼 ほうれん草のおかか和え みそ汁</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ご飯、鶏の唐揚げ コールスローサラダ みそ汁、果物</p> <p>ゼリー、果物</p>	<p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、焼き魚 金平ごぼう みそ汁</p> <p>レモンケーキ、牛乳</p>	<p>集金日</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>パン クリームシチュー ツナサラダ</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>									
<p>17</p> <p>【お米をといでみよう】 新米の季節になりました。子どもが自分でお米を研いで、炊くことで食欲も湧いてくるでしょう。まず、計量したお米をボウルに入れます。水を入れ、シャカシャカと音を立てながら円を描くように手で混ぜ、何度か水を捨てます。子どもがやるとお米が流れてしまったり大変ですが、炊きあがったら子どもと一緒に茶碗によそったり、おにぎりをつくったり、ちょっとしたおうち時間になりますね。</p>		18	19	20	21	22	23 秋分(しゅうぶん)								
<p>敬老の日</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>五目うどん ウインナーの盛合せ</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>		<p>体操教室</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>カレーライス 春雨サラダ フルーチェ</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>身体測定</p> <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ご飯、煮魚 ポテトサラダ みそ汁、果物</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、煮魚 ポテトサラダ みそ汁、果物</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p>クッキー、麦茶</p> <p>バターコーンご飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 みそ汁、果物</p> <p>チーズ、クラッカー、牛乳</p>	<p>秋分の日</p>									
<p>24</p> <p>【お月見】 お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。団子や里芋等月に見立てた丸い物と葉先のとんがり邪気を祓う力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。</p>		25	26	27	28	29	30								
<p>ビスケット、麦茶</p> <p>豚丼 パスタサラダ みそ汁、果物</p> <p>ポップコーン、牛乳</p>		<p>体操教室</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、ブルコギ炒め もやしの和え物 みそ汁</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>さつまいご飯 赤魚の香り揚げ、和え物 みそ汁、果物</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p>あられ、麦茶</p> <p>ご飯、豆腐のつくね焼き 南瓜サラダ みそ汁</p> <p>アイス 0,1歳児 ⇒ ヨーグルト</p>	<p>防犯訓練 十五夜</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、肉じゃが(カレー味) チーズ入り野菜サラダ みそ汁、果物</p> <p>うさぎ饅頭、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>									



※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。